



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษในที่ชุมชนตามหลักกติกาสากลประจำปี ๒๕๕๙ จัดโดยกระทรวงศึกษาธิการร่วมกับสมาคมการพูดภาษาอังกฤษ (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระราชินีนาถอลิซาเบธที่ ๒ เพื่อคัดเลือกเยาวชนอายุ ๑๖-๒๐ ปี เป็นผู้แทนไปแข่งขันกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษในที่ชุมชนระดับนานาชาติ ภายใต้หัวข้อ “The Most Common Way People Give Up Their Power is by Thinking They Don’t Have Any” โดยการแข่งขันจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ โรงแรมเดอะสุโกศล

นักเรียนที่เป็นผู้แทนโรงเรียนไปแข่งขันครั้งนี้ ได้แก่ นายพร้อม พุทธิศรี ชั้น ม. ๕/๔ นักเรียนผ่านรอบการแข่งขัน ๔ รอบดังนี้

- ผ่านการคัดเลือกการเขียนเรียงความภาษาอังกฤษจากนักเรียน นักศึกษาทั่วประเทศ
- ผ่านการคัดเลือกการพูดภาษาอังกฤษรอบรองชนะเลิศ เป็น ๑๐ คนสุดท้ายจากจำนวนผู้เข้าแข่งขัน ๓๐ คน
- ผ่านการคัดเลือกการพูดภาษาอังกฤษรอบชิงชนะเลิศ เป็น ๓ คนสุดท้ายจากจำนวนผู้เข้าแข่งขัน ๑๐ คน
- ผ่านการคัดเลือกการกล่าวสุนทรพจน์ในหัวข้อที่ไม่ได้เตรียมมาล่วงหน้า (Impromptu Speech)

ผลปรากฏว่า นายพร้อม พุทธิศรี ได้ที่ ๓ ได้รับเงินรางวัล พร้อมโล่เกียรติยศ โดยมีอาจารย์เรวดี หิรัญ และอาจารย์วิไลฐู เกษมทรัพย์ เป็นผู้ดูแลและฝึกซ้อม

๒. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศได้ส่งนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม AEON English Speech Contest 2016 เป็นการคัดเลือกผู้แทนประเทศไทยจำนวน ๑๐ คนเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมโครงการ Asia Youth Leaders 2016 โดยมีเยาวชนจาก ๖ ประเทศใน Asia ได้แก่ ประเทศจีน ญี่ปุ่น เวียดนาม อินโดนีเซีย มาเลเซียและไทย

นักเรียนที่เป็นตัวแทนโรงเรียนไปแข่งขันครั้งนี้ ได้แก่ นายพร้อม พุทธิศรี ชั้น ม. ๖/๔ ผ่านรอบการแข่งขัน ๓ รอบ ดังนี้

- ผ่านการคัดเลือกการเขียนเรียงความภาษาอังกฤษจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วประเทศ
- ผ่านการคัดเลือกการกล่าวสุนทรพจน์ภาษาอังกฤษในหัวข้อที่เตรียมมา ภายใต้หัวข้อ “Water Pollution in Thailand”
- ผ่านการคัดเลือกการกล่าวสุนทรพจน์ในหัวข้อที่ไม่ได้เตรียมมาล่วงหน้า (Impromptu Speech)

ผลปรากฏว่า นายพร้อม พุทธิศรี ได้รับรางวัลชนะเลิศ เป็นกลุ่มผู้แทนประเทศไทย เข้าร่วมโครงการ Asia Youth Leaders ๒๐๑๖ ณ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๙ โดยมีอาจารย์เรวดี หิรัญ และอาจารย์วิไลฐู เกษมทรัพย์ เป็นผู้ดูแลและฝึกซ้อม

ข่าวแจ้งจากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ



FUJITSU

ขอเชิญประชุมเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนาศักยภาพการใช้งานแท็บเล็ตเพื่อการเรียนการสอน

หัวข้อการอบรมมีดังนี้

- รายงานและแชร์ข้อมูลผลการใช้งานของภาคเรียนที่ผ่านมา
- ทำกิจกรรมทดลองเป็นผู้เรียน โดยใช้โปรแกรม Learning Repository (Chietama) ซึ่งจะมีการจำลองการเรียนการสอนในหัวข้อ “การ Recycle กระดาษ”
- การทำกิจกรรมกลุ่ม ทำ lesson plan คิดออกแบบคาบเรียนที่ใช้ ICT มาเป็นส่วนร่วมในการสอน
- นำเสนอและแชร์แผนการสอนของกลุ่ม จำลองการเรียนการสอนตาม lesson plan ที่ได้ทำไว้



สำหรับอาจารย์ที่สนใจ ลงชื่อเข้าร่วมอบรมได้ที่คุณนิพนธ์ รักประทานพร (ห้องฝ่ายแผนฯ) โทร.๘๒๓๒๔



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

๑. แจ้งการยืมหนังสือของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ประชาสัมพันธ์การยืมหนังสือของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ สามารถยืมหนังสือที่ห้องสมุด โดยให้นักเรียนแจ้ง ชื่อ-นามสกุล และเลขประจำตัวนักเรียน เมื่อยืมและคืนหนังสือ จนกว่านักเรียนจะได้รับบัตรนักเรียน

๒. แนะนำวารสารใหม่ ปี ๒๕๕๙

๒.๑ นิตยสาร Science Illustrated สามารถยืมย้อนหลังได้ตั้งแต่ ฉบับเดือนเมษายน ๒๕๕๙



๒.๒ นิตยสาร Hello สามารถยืมย้อนหลังได้ตั้งแต่ ฉบับเดือนมีนาคม ๒๕๕๙

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๙	ไก่หมักซอส ซุปผัก เกา
วันอังคารที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๙	กระต่ายหมอบ แกงจืดวุ้นเส้น วุ้นมะพร้าวน้ำตาล
วันพุธที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๙	ข้าวมันไก่ ซุปผัก เม็ดแมงลักน้ำแดง
วันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙	เกาเหลาลูกชิ้นปลา ผัดกะหล่ำปลีหมูกรอบ ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ
วันศุกร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙	ไก่ต้มชำ ปลาไส้ตัน ขนมปังลูกชิดนมสด

ออกกำลังกาย ด้วยการชกมวย ลดน้ำหนักได้จริงหรือ?

การออกกำลังกายลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน มีหลายวิธีซึ่งจะทำให้เห็นผลไม่ว่าช้าหรือเร็ว เพราะการออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหว การใช้พลังงานในร่างกายเพื่อให้เกิดการเผาผลาญ และที่กำลังฮอตฮิตอยู่ ณ ตอนนี้ไม่แพ้การออกกำลังกายแบบ T ๒๕ เลย นั่นก็คือ การออกกำลังกายด้วยการชกมวย นั่นเอง



การออกกำลังกายด้วยการชกมวย ที่ว่านี้แม้แต่ Celeb หรือดาราต่างพากันหันมาออกกำลังกายด้วยการชกมวยกันทั้งนั้น เรียกว่าอยากจะดูดารา ออกกำลังกายด้วยการชกมวยที่เยอะที่สุดในตอนนี้ ก็ไปที่ค่ายมวยคงสิทธาของพระเอกหนุ่ม แมทธิว ดีน ได้เลย การออกกำลังกายด้วยการชกมวยจะช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนได้หรือเปล่านั้น มาดูกัน



ออกกำลังกายด้วยการชกมวย ดีอย่างไร

การออกกำลังกาย เป็นเรื่องพื้นฐานที่ดีที่สุดของการลดน้ำหนัก ซึ่งหากคุณอยากจะออกกำลังกายด้วยการชกมวยบ้างก็สามารถเลือกคอร์สได้ตามที่โค้ชแนะนำ ที่สำคัญควรเลือกค่ายมวย ที่มีเทรนเนอร์ดีๆ และสามารถอธิบายให้เราเข้าใจหลักของการออกกำลังกายด้วยการชกมวยนี้ได้ครบถ้วนว่า และต้องตั้งเป้าว่าการออกกำลังกายด้วยการชกมวยนี้คุณต้องการทำเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น หรือ เพื่อลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วนให้ดูแน่นดูเฟิร์มขึ้น



ออกกำลังกายด้วยการชกมวย ช่วยเผาผลาญพลังงานได้มาก

การออกกำลังกายด้วยการชกมวย เป็นการออกกำลังที่สนุก เห็นผลได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่น่าเชื่อว่า การออกกำลังกายด้วยการชกมวย ด้วยเวลาเพียงแค่ ๑ ชั่วโมง กลับสามารถช่วยในเรื่องของการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และรวดเร็วมากขึ้นกว่าเดิม

ข้อควรรู้ ของการ ออกกำลังกายด้วยการชกมวย เพื่อลดน้ำหนัก

การออกกำลังกายด้วยการชกมวย เพื่อให้ให้น้ำหนักลดนั้น เป็นการออกกำลังกายที่จะต้องมีการปะทะกับคู่ต่อสู้ คนที่สนใจอยากจะ**ออกกำลังกายด้วยการชกมวย** จึงจำเป็นที่จะต้อง**มีทักษะ และควรฝึกพื้นฐาน** ในการชกมวยเสียก่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากๆ เน้นเลย หากคุณ**ชกมวยโดยที่ไม่มีความรู้พื้นฐาน** อาจจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขึ้นได้อย่างง่ายๆ การออกกำลังกายด้วยการชกมวย ควรสวมเครื่องป้องกันตัวเองให้เรียบร้อย



อย่าลืมว่า การออกกำลังกายด้วยการชกมวย เพื่อลดน้ำหนัก สไตล์นี้จะต้องมีการเจ็บตัวและปวดเมื่อยแน่นอน จึงควรมีผู้ฝึกสอนดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อให้การทำทางได้ถูกต้องให้การออกกำลังกายได้ผลเร็วและดียิ่งขึ้น

แหล่งที่มา ; <http://mahosot.com/> : Home » บทความ » สุขภาพ » ออกกำลังกาย ด้วยการชกมวย ลดน้ำหนักได้จริงหรือ?

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย